

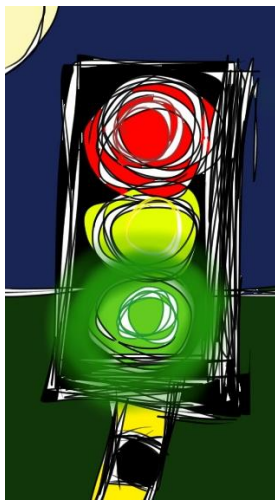


Ycare
Youth Counselling Against Radicalisation Europe

Τίτλος δραστηριότητας: Πάτα φρένο, είναι κόκκινο

Φύλλο εργασίας: Πως ρυθμίζω τα συναισθήματά μου

Το φανάρι κυκλοφορίας



Σταμάτα!

Διόρθωσε την ένταση της φωνής, ένα βήμα πίσω ή αναπνοή 4-4-8

Σκέψου!

Φράση προς τον εαυτό (μπορώ να ελέγγω τον εαυτό μου, κάτι καλό θα βγει από αυτό...)

Προχώρα!

Ανακεφαλαίωσε και συνέχισε, βγες έξω, ανέβαλλε τη συζήτηση

- **Διόρθωσε την ένταση του ήχου:** Να γνωρίζεις ότι δεν είναι εύκολο. Εσύ όμως το έχεις! Τώρα, ψάξτε για έναν χαμηλότερο τόνο, νιώσε τον στα αυτιά σου και προσπάθησε να τον διατηρήσεις χαμηλά σε όλη τη συνομιλία.
- **Ένα βήμα πίσω:** Συνηθίζουμε για να εισβάλουμε στο χώρο των άλλων όταν γινόμαστε νευρικοί. Εάν φαίνεται ότι ο συνομιλητής σας είναι πολύ κοντά, κάντε ένα βήμα πίσω, κοιτάξτε το έδαφος (ή δίπλα) και πάρτε μια βαθιά αναπνοή.
- **4-4-8:** Η αναπνοή επηρεάζει τον καρδιακό ρυθμό, τον ιδρώτα, το τραύλισμα ... Προσπάθησε να αισθανθείς πώς αναπνέεις. Πάρτε αναπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα, αφήστε τον αέρα – εκπνεύστε αργά για 8 δευτερόλεπτα. Προσέξτε, η καρδιά και το σώμα σας αρχίζουν να χαλαρώνουν.
- **Φράσεις προς τον εαυτό μας:** Κανείς σαν εσάς δεν μπορεί να αμφισβητήσει τις σκέψεις σας. Αντιμέτωπος τις αρνητικές αυτόματες σκέψεις, όπως οι γενικεύσεις ή τα βλέπεις τα πράγματα ως άσπρο - μαύρο ("όλοι", "κανείς", "πάντα"), μερικές φορές οι σκέψεις αυτές είναι λάθος.



Project number: 2015-1-NL01-KA202-008861